



STAGE de YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY**

le samedi 1 ou le dimanche 2 décembre 2018
à GRENOBLE (Isère)

LA VIBRATION SONORE

THEME :

Ce stage, sera une occasion de se sensibiliser à la **vibration sonore** et au **silence vibratoire**, tous deux étant des portes d'accès privilégiées à la méditation. Des postures qui préparent le corps, des pratiques de concentration et des respirations spécifiques ainsi que le chant de Mantras vous seront proposés.

Un exposé et des échanges sur la vision Yogique du son compléteront la partie pratique.

Horaires : Samedi de **13h00** précises à **19h00**
(accueil à partir de 12h30)
Dimanche de **9h00** précises à **16h00**
(accueil à partir de 8h30)

Lieu : Centre Vie en Yoga, 30C, allée Henri Frénay 38000 Grenoble

Accès : Dans le quartier de la caserne de Bonne, à côté du Méliès. Entrée côté parc.

Tarifs : Participants aux cours : 70 € TTC la journée.
Non participants : 80 € TTC la journée.

Attention : Aucun remboursement n'est effectué sauf en cas de force majeure.
L'inscription n'est ferme qu'après le règlement.

Repas : SAMEDI : Durant la pause, nous partagerons une collation que vous apporterez: boisson chaude, gâteau...
DIMANCHE : Pique-nique collectif pris sur place, tiré du sac, à partager

Matériel : Vêtements amples, Grand tissu à mettre sur le tapis, de quoi prendre des notes...

Contact pour plus d'informations : ☎ **04 76 71 63 07 - 06 18 10 81 34**

Site : <http://www.vie-en-yoga.com>



Les personnes souhaitant s'inscrire au stage peuvent nous adresser le coupon ci-dessous.

✂ -----

Stage « La Vibration sonore » des 1 ou 2 décembre 2018

NOM et prénom : Tél. :

Adresse :

Mail :

Inscription pour : Samedi 1 déc. 2018 Dimanche 2 déc. 2018

Je joins un chèque bancaire de : à l'ordre de **Centre Vie en Yoga**, à transmettre à :

Ora JOSEF-HAY, 36, chemin de la Taillat 38240 MEYLAN